

6 月 10 日 (火) 今日の盛り付け

大皿：ししやもの

南蛮漬け (2 尾)

豚肉と玉葱の生姜炒め

大碗：ごはん

小碗：小松菜と豆腐の

味噌汁

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は和食です。

豚肉の栄養と豚の生産

豚肉の良さはビタミン B1 (疲労回復等の効果の栄養素) の含有量が非常に多いことです。牛肉の 10 倍近くもあり、100 g で一日の必要量が摂取でき、しかも、熱を加えても壊れにくい良質のものです。また、豚肉の脂は善玉菌と言われ、不飽和脂肪酸が多く血液中のコレステロール値を下げる効果があります。

豚はたくさんの子供を生み、発育が早く、飼料効率 (食べた飼料当たりの体重の増加量) がすぐれています。たとえば、日本で多く飼育されているランドレース種は、食欲旺盛 (おうせい) で、生後約 6 カ月で体重が約 110 kg にもなり、1 回に 10-12 頭のこどもを生みます。安定して生産ができるため、常に手ごろな価格で私たちのもとへ届き、食べることができます。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

